



STAGE FDF 2018

Programme

Samedi / 14h00-18h00

Heure	Durée	Enfants < 15	CB 00 1 ^{er} Cap	2 ^e Cap 3 ^e Cap	CJ 1 ^{er} Dang	2 ^e Dang
14h00	30'	Echauffement (3ieme Dang)				
14h30 à 15h15	45'		Philo	Phan Don 1 ^{er} niveau à 3	Double couteau Quyên + application	
15h15 à 16h	45'		Bat Thu Phap	Phan Don 2 ^{ème} niveau à 3	Révision Lien hoan doi luyen 1 et 2	
16h00	15'	Pause				
16h30 à 18h00	1h30	Initiation bâton	Initiation défense contre couteau	Tam Dau Codifié	Phan don Kiem Song Luyen Kiem	Phan Don Cong Tu Tuong Bong Phap

Dimanche / 09h00-12h00 : Programme Technique

Heure	Durée	Enfants < 15	CB 00 1 ^{er} Cap	2 ^e Cap	3 ^e Cap	CJ 1 ^{er} Dang 2 ^e Dang
9h00	30'	Echauffement (3ieme Dang)				
9h30 à 10h30	1h30	compétition	Approche du travail énergétique en combat	Approche philosophique et martiale (introduction au quelques fondements théoriques des arts martiaux vietnamiens)	Philo « devenir ceinture jaune » (noire)	Approche du vat en combat
10h30	15'					
10h30 à 12h00	1h30	compétition	Approche des chien luoc en combat	Bat thu phap avec les contre-attaques		Préparation ciseaux pour la démonstration
12h00	15'	Fin du Stage				
12h à 12h30	30'	Nhap Mon Quyên Synchronisé pour la fête de la fondation				